Receta para "JOE" DESCUIDADO DE LENTEJAS

EQUIPO NECESSARIO sartén grande, tazón mediano, colador, cuchillo, tabla para cortar, olla pequeña, cuchara

PROCIONES 3-4

COSTO ESTIMADO $6.50

COSTO POR RACIÓN $2.15

INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas rojas, lavadas y enjuagado
- 2 tazas de agua o caldo
- 1 cucharada de aceite de cocina (por ejemplo, oliva,semilla de uva)
- 1 bolsa de apio congelado, zanahorias,cebolla
- 2-3 dientes de ajo picados o 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino molido (opcional)
- 1 cucharadita de semilla de mostaza, molida O ½ cucharada de mostaza (por ejemplo, amarilla, dijon, integral)
- ½ cucharadita de orégano, seco (opcional)
- 2 cucharadas Worcestershire O soja salsa
- Al gusto, sal y pimienta
- 1 lata de 15 oz de tomates cortados en cubitos (por ejemplo, asado al fuego, simple, italiano)
- 4 bollos de trigo

Coberturas (opcional):

- Queso + Mostaza
- Mostaza + Cebolla picada

PREPARACIÓN

- En una cacerola pequeña, agregue agua y lleve a hervir a fuego alto. Una vez que hierva, agregar las lentejas.y reduzca el fuego a medio-bajo para un suave hervir a fuego lento.
- Cocine sin tapar, revolviendo ocasionalmente, durante 7-10 minutos, o hasta que estén tiernos. Los quieres para ser cocido pero no blando. Drenar bien y reservar.
- En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio.
- Añadir la mezcla de verduras congeladas (cebollas, zanahorias, apio), ajo y una pizca de sal. Saltear 3-5 minutos.
- Añadir las lentejas cocidas, el comino, la semilla de mostaza, orégano, Worcestershire o salsa de soja y una pizca de pimienta y revuelva durante 2 minutos.
- Agregue el tomate cortado en cubitos y cocine a fuego lento durante 15 minutos.
- Sirva en un panecillo y cubra con mostaza y crudo cebolla, o con queso y disfruta!

Maryland University of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.
Laurel, MD 20723
410-888-9048 I outreach@muih.edu
www.muih.edu

Receta para "JOE" DESCUIDADO DE LENTEJAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Lentil Sloppy Joe

Nutrition Facts

Serving Size	**1 Serving**
Amount Per Serving	
Calories	**294.8**

		% Daily Value*
Total Fat	17.2 g	22 %
Saturated Fat	1.6 g	8 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	291.8 mg	13 %
Total Carbohydrate	29.5 g	11 %
Dietary Fiber	3.9 g	14 %
Total Sugars	6.1 g	
Added Sugars	2.2 g	4 %
Protein	8 g	
Vitamin D	0 mcg	0 %
Calcium	80.7 mg	6 %
Iron	3.2 mg	18 %
Potassium	339.5 mg	7 %

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Orégano- El orégano tiene sustancias químicas vegetales que promueven la salud (fitoquímicos) que promueven la salud intestinal y apoyan a través de antioxidantes naturales y antimicrobianos propiedades, mejorando la salud gastrointestinal en horas extras.







BENEFICIOS PARA LA SALUD

Lentejas- Las lentejas crudas, germinadas y cocidas son conocidas como una fuente abundante de proteínas, aminoácidos esenciales y no esenciales que ayudan en la prevención de enfermedades asociadas con el intestino, anemia por deficiencia de hierro, una buena fuente de prebióticos, y aporta minerales (como cobre, manganeso y magnesio) en cantidad suficiente niveles para niños y mujeres embarazadas.

Referencias:
Receta proporcionada por LA Dixon
Receta traducida por Maya Lechowick

Maryland University of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.
Laurel, MD 20723
410-888-9048 I outreach@muih.edu
www.muih.edu